



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Facultad de Psicología

Carrera de Psicología Clínica

El bienestar psicológico en estudiantes universitarios

Trabajo de titulación previo a la
obtención del título de Psicóloga Clínica

Autoras:

Cristina Valeria Mejía Segarra
C.I. 0105783690
Gabriela Alexandra Moscoso Álvarez
C.I. 0105216279

Directora:

Mst. Isabel Cristina Cedillo Quizhpe
C.I. 0104667209

Cuenca - Ecuador
2019



RESUMEN

El propósito del estudio fue determinar el nivel de bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca. La investigación fue cuantitativa con un diseño no experimental de corte transversal y un alcance descriptivo, con una población conformada por 535 estudiantes, de los cuales 198 fueron hombres (37%) y 337 fueron mujeres (63%) de entre 17 y 44 años, con una edad media de 21 años. El instrumento aplicado fue la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff adaptada a la versión española de Díaz et al. (2006), compuesta por 29 preguntas, agrupadas en seis dimensiones: Relaciones positivas, Autoaceptación, Autonomía, Dominio del entorno, Crecimiento personal y Propósito de vida. Los resultados encontrados demuestran que, a nivel general, los estudiantes presentan una tendencia moderada en el nivel de Bienestar Psicológico; a nivel de cada dimensión, según el sexo, la dimensión de bienestar predominante en los hombres resultó ser la de Autoaceptación, mientras que en las mujeres es Propósito de vida. En cuanto a edad, se determina que a mayor edad, existe una tendencia baja en el nivel de Bienestar Psicológico en cuanto a la dimensión de Relaciones Positivas. Finalmente, según las diferentes carreras los estudiantes de psicología clínica presentan un dominio en la dimensión de propósito de vida, los de Social en Autoaceptación y los de Educativa un predominio en Crecimiento Personal, no obstante, ninguna de estas diferencias resultó estadísticamente significativa.

Palabras clave: Bienestar, Bienestar Psicológico, Estudiantes Universitarios, Universidad.



ABSTRACT

The aim of the study was to determine the level of Psychological Wellbeing in university students of the Faculty of Psychology of the University of Cuenca. The research was quantitative with a non-experimental cross-sectional design and a descriptive scope. The population consisted of 535 students, of which 198 were men (37%) and 337 were women (63%) between 17 and 44 years, with an average age of 21 years. The applied instrument was the Scale of Psychological Wellbeing of Carol Ryff adapted to the Spanish version of Díaz et al. (2006), composed of 29 questions, grouped into six dimensions: Positive relationships, Self-acceptance, Autonomy, Domain of environment, Personal growth and Purpose of life. The results show that, at a general level, students show a moderate tendency in the level of Psychological Wellbeing. At the level of each dimension, according to sex, the predominant dimension of well-being in men turned out to be that of Self-acceptance, while in women it is Purpose of life. Regarding age, it is determined that at a higher age, there is a low tendency in the level of psychological well-being in terms of the dimension of positive relationships. And finally, according to the different careers, the students of clinical psychology present a domain in the dimension of life purpose, those of Social in Self-acceptance and those of Educational a predominance in Personal Growths. However, none of these differences was statistically significant.

Key words: Well-being, Psychological Wellbeing, University Students, University



INDICE DE CONTENIDOS

RESUMEN	2
ABSTRACT.....	3
CLÁUSULA DE LICENCIA Y AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL.....	6
CLÁUSULA DE PROPIEDAD INTELECTUAL	8
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	10
PROCESO METODOLÓGICO	17
Participantes.....	17
Instrumento.....	18
Procedimiento y análisis de datos.....	18
PRESENTACIÓN Y ANALISIS DE RESULTADOS.....	20
Nivel de Bienestar Psicológico y satisfacción con la pareja, estudios y amistad.....	20
Descripción de la dimensión general del Bienestar Psicológico.....	22
Descripción de las dimensiones del Bienestar Psicológico.....	23
Descripción de las dimensiones del Bienestar Psicológico en frecuencias porcentual.....	24
Descripción de los ítems de la escala de Bienestar Psicológico de acuerdo a las 6 dimensiones.....	25



Diferencia del Bienestar Psicológico según sus seis dimensiones y sexo.....	27
Relación del Bienestar Psicológico con la edad.....	28
Comparación del nivel del Bienestar Psicológico según las diferentes carreras de la Facultad de Psicología.....	29
Nivel de Bienestar Psicológico según el estado de pareja.....	30
CONCLUSIÓN.....	31
RECOMENDACIONES.....	31
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	33
ANEXOS.....	37



Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio Institucional

Cristina Valeria Mejía Segarra en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación “El bienestar psicológico en estudiantes universitarios”, de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 22 de enero del 2019

Cristina Valeria Mejía Segarra


C.I: 0105783690

Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio Institucional

Gabriela Alexandra Moscoso Álvarez en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación “El bienestar psicológico en estudiantes universitarios”, de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 22 de Enero de 2019



Gabriela Alexandra Moscoso Álvarez

C.I: 0105216279



Cláusula de Propiedad Intelectual

Cristina Valeria Mejía Segarra, autora del trabajo de titulación "El bienestar psicológico en estudiantes universitarios", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 22 de enero de 2019

A handwritten signature in blue ink, appearing to be "C. Mejía", written over a horizontal line.

Cristina Valeria Mejía Segarra

C.I: 0105783690



Cláusula de Propiedad Intelectual

Gabriela Alexandra Moscoso Álvarez, autora del trabajo de titulación "El bienestar psicológico en estudiantes universitarios", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 22 de enero de 2019

A handwritten signature in blue ink, consisting of stylized letters, positioned above a horizontal line.

Gabriela Alexandra Moscoso Álvarez

C.I.: 0105216279

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

El bienestar se ha convertido en el tema principal de investigación dentro las ciencias humanas y sociales. Su delimitación conceptual no se ha logrado establecer por la complejidad de su estudio, debido a la gran variedad de enfoques relacionados a este concepto. (Victoria y González, 2000). La satisfacción de las necesidades humanas ha sido su principal objetivo, contando con que la conciencia de sentirse feliz es una característica específica de los mismos. Al hablar sobre bienestar, se hace referencia a temas como el bienestar personal o de satisfacción con la vida (Fierro, 2000). Salanova y Llorens (2016) indican que, el bienestar es la manera que llegamos a percibir los logros que cada persona tiene en la vida y el grado de satisfacción personal que ha hecho, se está haciendo o puede hacerse.

Con la llegada de la psicología positiva, el bienestar toma impulso, generando varios cambios de perspectiva dentro del área de la salud como en los aspectos positivos del ser humano. Seligman y Peterson (2007) se refiere a este enfoque como el estudio de los rasgos, la calidad de vida y los aspectos positivos que cada persona posee y experimenta para alcanzar el bienestar. Seligman (2014) refiere que "Ahora pienso que el tema de la psicología positiva es el bienestar. Que la norma de oro para medir el bienestar es florecer y que la meta de la psicología positiva es aumentar el florecimiento" (p. 27).

Desde un punto de vista social, el bienestar se define como "la valoración que hacemos de las circunstancias y el funcionamiento dentro de la sociedad" (Keyes, 1998, p.125) por lo que el concepto de bienestar social puede variar dependiendo de la cultura, factores económicos y filosóficos, lo que para algunas personas puede ser placentero para otras personas no lo será. O, de otra forma, el nivel de bienestar social dependería de la visión tanto positiva o negativa que tienen las personas del entorno en el que se desenvuelven.

Ryan y Deci (2001), en base a las numerosas investigaciones realizadas sobre bienestar, propusieron dos tradiciones: una relacionada fundamentalmente con la felicidad (bienestar hedónico), y otra ligada al desarrollo del potencial humano (bienestar eudaimónico). Del mismo

modo, Keyes, Shmotkin y Ryff (2002) utilizaron el constructo bienestar subjetivo como principal representante de la tradición hedónica, y el constructo Bienestar Psicológico como representante de la tradición eudaimónica.

Por tanto, el estudio del bienestar está guiado principalmente por dos perspectivas. La primera de ellas, el bienestar subjetivo que hace relación al término felicidad, el cual se ha estudiado desde hace varias décadas, poniendo énfasis en aspectos positivos como la alegría, creatividad y la relación del sujeto con la vida (Csikszentmihalyi, 2012). Sin embargo, los diferentes significados que presenta el término felicidad han llevado a una gran confusión en su uso ya que varía según la sociedad, cultura y los distintos conceptos que cada persona lo asigna (Oishi, 2012). Por ello, es importante explicar la felicidad en relación con la tradición hedónica; Veenhoven (2001) la describe como: “el grado en el que una persona evalúa positivamente la calidad de su vida actual en su conjunto. En otras palabras, cuánto le gusta a una persona la vida que lleva” (p.2). Por otro lado, para Oishi (2012) el término felicidad hace referencia a conceptos como alegría, satisfacción o estar bien, por lo que desde la tradición hedónica este término es sinónimo de bienestar subjetivo.

El bienestar subjetivo (tradición hedónica) da lugar a la percepción de placer frente al displacer (Ryan y Deci, 2001). Ben-Shahar (2011) menciona que permitírnos sentir todo tipo de emociones humanas conlleva poder alcanzar una vida feliz. Por esta razón es importante saber que las emociones negativas también forman parte de la condición humana y que cumplen, así mismo, un papel importante incluso dentro de la formación personal y la satisfacción individual. Según Plaía (2005) el término bienestar subjetivo se refiere a la percepción personal, propia, íntima y única sobre la situación física y psíquica del individuo, más no solo de la apreciación objetiva que se genera desde la evaluación del exterior; mientras que Cuadra y Florenzano (2003) lo ven como “lo que las personas piensan y sienten acerca de sus vidas y a las conclusiones cognoscitivas y afectivas que ellos alcanzan cuando evalúan su existencia” (p.87).

Los componentes que conforman el bienestar subjetivo son dos: el afectivo y el cognitivo. El componente afectivo, o componente hedónico, se entiende por las experiencias a

nivel anímico y las emociones que distinguen las personas; es decir, lo placentero o displacentero de sus experiencias (Valverde, 2013); de otra parte, el componente cognitivo se refiere a la satisfacción con la propia vida; haciendo referencia a un juicio general de la experiencia vital. (Andrews y Withey, 2012). Diener, Lucas y Oishi (2009) se refieren a este concepto como las evaluaciones cognitivas (juicios) y afectivas (emociones placenteras, satisfacción con la vida) que las personas experimentan a lo largo de su vida.

Por otro lado se encuentra el Bienestar Psicológico (tradición eudaimonica), el cual se define como el “desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, concebidas ambas como los principales indicadores del funcionamiento positivo” (Díaz, 2006, p.572). En el ámbito de la Salud Mental, se define al Bienestar Psicológico como “la capacidad de mantener con el mundo relaciones dialécticas y transformadoras que permitan resolver las contradicciones internas del individuo y las de éste con el contexto social” (Riviere 2001 citado en Oramas, 2013, p.2). Victoria y González (2000) definen al Bienestar Psicológico como un constructo que expresa el sentir positivo y el pensamiento del ser humano sobre sí mismo, definiéndose por su naturaleza subjetiva vivencial con aspectos propios del funcionamiento físico, psíquico y social.

Algunos autores lo han definido como un concepto de estructura unidimensional, ya sea que hablemos de satisfacción vital o bienestar subjetivo (Diener y Diener, 2009). Mientras que Diener (1995) explica al bienestar en categorías: la valoración positiva de su vida que tiene una persona o de satisfacción con ella, la presencia de estado de ánimo positivo y la primacía de los aspectos positivos sobre los negativos. Otros autores consideran el Bienestar Psicológico como un constructo multidimensional que comprende elementos emocionales como cognitivos y que, por tanto, abarca diversos contextos en los cuales se desempeña una persona (Castro y Díaz, 2002).

Ryff (1989) la principal exponente de las investigaciones sobre el Bienestar Psicológico, fue quien centró su interés en este tema, conceptualizándolo como el desarrollo personal y la manera en cómo las personas afrontan sus retos y consiguen sus metas, constituyéndose, así como un indicador positivo para la persona. Para medir el desarrollo personal, Ryff elabora una

escala de Bienestar Psicológico que está compuesta por seis dimensiones: relaciones positivas, autoaceptación, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito de vida (Ryff, 1989; Díaz, Rodríguez, Blanco, Moreno, Gallardo, Valle y Van Dierendonck, 2006).

Tabla 1.

Dimensiones del Bienestar Psicológico

Dimensiones	
Relaciones positivas	Para Ryff (1989) implica mantener vínculos estrechos y cálidos con las personas de manera empática. Monjas (1999) lo explica como “un factor elemental e imprescindible para la vida del ser humano” (p. 34), luego Barón y Apodaca (2002) lo definen como un conjunto de habilidades relacionadas con el comportamiento. Es decir, mantener relaciones óptimas con los demás dejando de lado afectos y comportamientos negativos.
Autoaceptación	Hace referencia a la aceptación incondicional de uno mismo, pese a los juicios de valor, tanto positivos como negativos que pueda presentar la persona (Salazar, 2006). Por tanto, la autoaceptación conlleva sentirse bien con uno mismo.
Autonomía	“Es considerada como la autodeterminación que posibilita a la persona, no dejarse llevar por las presiones sociales y tomar el control de su propio comportamiento” (Páramo, Stranjero, García, Torrecilla y Gómez, 2012, p. 9). Por consiguiente, la autonomía significaría mantener la independencia personal.
Dominio del entorno	Ryff y Keyes (1995) lo definieron como la capacidad de elegir o crear ambientes favorables para sí mismo, ejercer control sobre su entorno e influir sobre él. De modo que, es el manejo eficiente del ambiente en el que se desenvuelve la persona, utilizando de manera favorable las oportunidades que éste le brinda.
Crecimiento personal	Conjunto de potencialidades que se desarrollan con el tiempo, y que pueden ser objetivos, sueños, anhelos, cuya realización es motivada por un interés de superación y por la necesidad de dar sentido a la vida (Cortés, 1986). Para Ryff (1989) este dominio está relacionado con una búsqueda de un desarrollo continuo personal, el cual está abierto a nuevos aprendizajes.
Propósito de vida	Explicada por Frankl (2015) como la razón por la cual una persona afronta y da sentido a su vida. Es decir, dar significado a lo que hacemos mediante el establecimiento de metas y objetivos alcanzables.

Nota: Elaboración propia a partir de la recopilación de varios autores.



Dentro del Bienestar Psicológico se han realizado varias investigaciones para conocer su importancia. Uno de ellos es el de Victoria y González (2000), el cual habla acerca del autoconcepto que tienen los sujetos para interpretar experiencias, manejar emociones, y tener comportamientos positivos. Es decir, el Bienestar Psicológico y el autoconcepto nos permiten actuar de manera óptima y realizar análisis de las experiencias personales. Es así como el Bienestar Psicológico se convierte en un indicador positivo de la relación del sujeto con el entorno.

Otras investigaciones han señalado que no solo la capacidad intelectual es un componente importante para un adecuado rendimiento académico, sino que los factores emocionales también promueven el desarrollo de la inteligencia (Pérez y Castejón, 2007). Dentro del estudio de Bermúdez, Teva y Sánchez (2003) se encontró que a mayor inteligencia emocional y a mayor Bienestar Psicológico los estudiantes universitarios presentan una mejor autoestima generando en el sujeto un adecuado rendimiento académico y familiar.

Por otro lado, Castro y Sánchez (2000), aseguran que el bienestar personal y la calidad de vida están relacionados con el logro actual de los objetivos vitales en estudiantes universitarios. De su investigación concluyeron que los individuos con una adecuada salud mental, sienten que han obtenido más logros vitales y esperan cumplir con más metas a futuro; y a su vez, junto con los vínculos creados con sus pares, lleva a determinar el logro actual de los objetivos de vida.

Barra (2010) en su investigación centrada en el Bienestar Psicológico y orientación del rol sexual en estudiantes universitario, se propuso definir la posible existencia de diferencias en cuanto a los niveles de Bienestar Psicológico según el sexo, así como establecer la relación existente entre los indicadores del bienestar y la orientación del rol sexual. Se concluyó que, de acuerdo al primer objetivo, el indicador propósito de vida era la única categoría significativa que se diferenciaba según el sexo. En cuanto al rol sexual, se encontró que existían mayores índices de bienestar psicológico en el género masculino que en el femenino.



Por otra parte, Villaseñor (2010) en su estudio sobre ansiedad y Bienestar Psicológico en estudiantes que ingresan a la universidad señala que los estudiantes muestran niveles altos de Bienestar Psicológico frente a niveles bajos de ansiedad, indica que los resultados dependen del periodo académico en que los estudiantes efectúan las pruebas, ya que al no haber comenzado aún las actividades académicas, no estaría presente la presión del mismo. La investigación demuestra también que, a mayor ansiedad menor percepción de Bienestar Psicológico.

Así, la presente investigación es importante, ya que nuestra sociedad está pasando por varios cambios a nivel social, económico y de pensamiento que vuelven el medio en el que nos desenvolvemos más competitivo; es por ello que las personas son presionadas para obtener más conocimientos que les permitan llevar sus carreras al éxito y afrontar sus problemas tanto sociales como individuales. Por lo que, en los estudiantes universitarios, el Bienestar Psicológico de los estudiantes puede verse afectado.

Además, el interés por conseguir su desarrollo personal, la adecuada manera de afrontar los retos vitales y la capacidad de conseguir las propias metas han sido aspectos que han impulsado a las personas para poner en marcha la búsqueda de un funcionamiento pleno, todo esto considerado dentro de lo que se llama Bienestar Psicológico (Ryff, 1995). Durante la adolescencia hasta la vida adulta de los sujetos, el Bienestar Psicológico puede verse afectado por diversas razones personales, contextuales y culturales, siendo necesaria la correcta identificación de las brechas que se han presentado durante el ciclo de vida.

Esta investigación se realizó con el apoyo de las respectivas autoridades y alumnos de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca. Siendo la Facultad de Psicología una carrera que prepara a profesionales de la salud mental, es importante que ellos no descuiden la suya, por lo tanto, esta investigación propone determinar el Bienestar Psicológico de esta población y con los datos obtenidos se aspira a que la Universidad de Cuenca proporcione, por ejemplo, mayor cantidad de servicios psicológicos, además que los resultados del estudio pueden servir como base para nuevas investigaciones.



En ese contexto, la pregunta de investigación que guió el estudio fue: ¿Cuál es el Bienestar Psicológico en los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca? De la pregunta se desprendió el objetivo general que estuvo orientado a determinar el Bienestar Psicológico en los estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología, mientras los objetivos específicos se encaminaron a describir el Bienestar Psicológico de los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca, así como, relacionar el Bienestar y sus dimensiones con sexo y edad y finalmente comparar el nivel de Bienestar Psicológico de los estudiantes en las diferentes carreras.

PROCESO METODOLÓGICO

El trabajo de investigación se desarrolló con un enfoque cuantitativo, su diseño es no experimental de corte transversal con alcance descriptivo, lo que permite especificar las propiedades y características de las personas considerando las variables de estudio (Hernández, Fernández y Baptista, 2006). Si bien, el alcance es descriptivo cabe indicar que fue posible establecer comparaciones y relaciones entre algunas variables.

Participantes

El estudio se inició con 741 estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca durante el periodo 2016-2017, al depurar aquellos instrumentos con inconsistencias o incompletos se obtuvieron 535 válidos, de los cuales fueron 198 hombres (37%) y 337 mujeres (63%) de entre 17 y 44 años con una edad media de 21.65 años (DE=3.3). La tabla 2 entre otros detalles muestra que el 54,1% de los estudiantes pertenecían a la carrera de Psicología Clínica, 23,2% a Psicología Educativa y el 22,7% a Psicología Social.

Tabla 2.
Características de los participantes N=535

Características	n	%	Características	n	%
Sexo			Baja	6	1.1
Hombres	198	37.0	Media baja	82	15.3
Mujeres	337	63.0	Media - media	376	70.3
Con quien vive			Media alta	70	13.1
Solo	54	10.1	Alta	1	0.2
Con padres	340	63.6	Mala	11	2.1
Otros	141	26.4	Regular	161	30.1
Pareja			Buena	338	63.2
Si	258	48.2	Muy Buena	25	4.7
No	277	51.8	Cristiano	66	12.4
Soltero	466	87.1	Testigo de Jehová	2	0.4
Separado	3	0.6	Agnóstico	51	9.5
Estado civil			Católico	279	52.1
Unión libre	14	2.6	Sin Identificación	75	14.1
Divorciado	14	2.6	Mormón	4	0.7
Casado	38	7.1	Evangélico	8	1.5
Situación académica y laboral			Ateo	37	6.9
Solo estudio	441	82.4	Otro	13	2.4
Estudio y trabajo	94	17.6	Prácticas religiosas		
Mestizo	519	97.0	Si	285	53.3
Indígena	9	1.7	No	250	46.7
Afro	1	0.2			
Blanco	6	1.1			
Procedencia de bachillerato					
Publico	293	54.8			
Privado	165	30.8			
Fiscomisional	75	14.0			
Municipal	2	0.4			

Instrumento

El instrumento que se utilizó en el estudio fue la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff, adaptada a la versión española de Díaz, Rodríguez, Blanco, Moreno, Gallardo, Valle y Van Dierendonck, creado en el año 2006. La Escala estima el Bienestar Psicológico de hombres y mujeres en una edad adulta. Es un cuestionario auto administrado, compuesto por 29 ítems de la versión adaptada, divididos en 6 dimensiones que son: Autoaceptación (4 ítems: 1,7,17,24), Relaciones positivas (5 ítems: 2,8,12,22,25), Autonomía (6 ítems: 3,4,9,13,18,23), Dominio del entorno (5 ítems: 5,10,14,19,29), Propósito en la vida (5 ítems: 6,11,15,16,20) y Crecimiento Personal (4 ítems: 21,26,27,28). Los ítems de la escala se responden a través de escala tipo Likert en donde 1 representa a totalmente en desacuerdo y 6 totalmente de acuerdo, además, cuenta con 10 ítems inversos: 2,4,5,8,9,13,19,22,23,26, el Alpha de Cronbach resultante fue: 0.913.

Procedimiento y análisis de datos

Para iniciar el estudio, se solicitó a las autoridades de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca la aprobación para la realización de la investigación, una vez obtenido el permiso, los estudiantes fueron informados sobre los objetivos y procedimientos del estudio. A continuación, se les entregó un formulario de consentimiento informado para asentar con firmas la participación voluntaria. Se brindó las instrucciones necesarias para que respondan sin dificultad, haciendo hincapié que las respuestas serían anónimas y empleadas con fines investigativos.

El análisis de datos inició con la depuración de información, excluyendo del estudio aquellos instrumentos incompletos, incoherentes o con doble respuesta. Posteriormente, la información fue procesada con el apoyo del programa estadístico SPSS 25 y la edición de tablas y gráficos se la realizó en Excel 2016, el Bienestar global y sus dimensiones fueron calculadas como las medias de las preguntas correspondientes a cada dimensión y los resultados se expresaron con medidas de tendencia central y dispersión. Además, se categorizaron los resultados como: “alta tendencia” y “baja tendencia” considerando como punto de corte la media



de la escala ($\bar{X}=3.5$) expresándose los resultados como frecuencias porcentuales.

La prueba Kolmogorov Smirnov reveló que el comportamiento de los datos era no normal ($p < 0.05$), por lo que se emplearon las pruebas no paramétricas de comparación de medias: U Mann Whitney para dos grupos y la prueba H Kruskal Wallis para más de dos grupos (Carrera). Adicionalmente la relación existente con la edad se la realizó con el coeficiente de correlación rho de Spearman. Las decisiones fueron tomadas con una consideración del 5% ($p < 0.05$).

El presente estudio consideró aspectos éticos como solicitar el consentimiento informado y la total confidencialidad de los participantes y considerando la responsabilidad social de la investigación, los datos una vez aprobados, serán entregados a las autoridades que facilitaron el presente estudio. Se ajustó a principios éticos propuestos por el APA.

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

Para la presentación y análisis de resultados del estudio se presenta en el siguiente orden: inicialmente se muestra el resultado relacionado con Bienestar Psicológico y tres variables sociodemográficas; se presenta el nivel general de Bienestar Psicológico; en el resultado 3 se presentan los hallazgos referidos al Bienestar Psicológico según sus dimensiones; se consideró pertinente enunciar los resultados del nivel de bienestar de acuerdo a cada ítem. En el resultado seis se presentan las diferencias del bienestar Psicológico según las dimensiones y sexo; le siguen los resultados sobre la relación entre bienestar psicológico y edad, se plantean los resultados que comparan el nivel de Bienestar psicológico según carrera y finalmente se presenta un resultado adicional sobre el Bienestar Psicológico y el estado de pareja.

Resultado 1: Nivel de Bienestar Psicológico y satisfacción con la pareja, estudios y amistad.

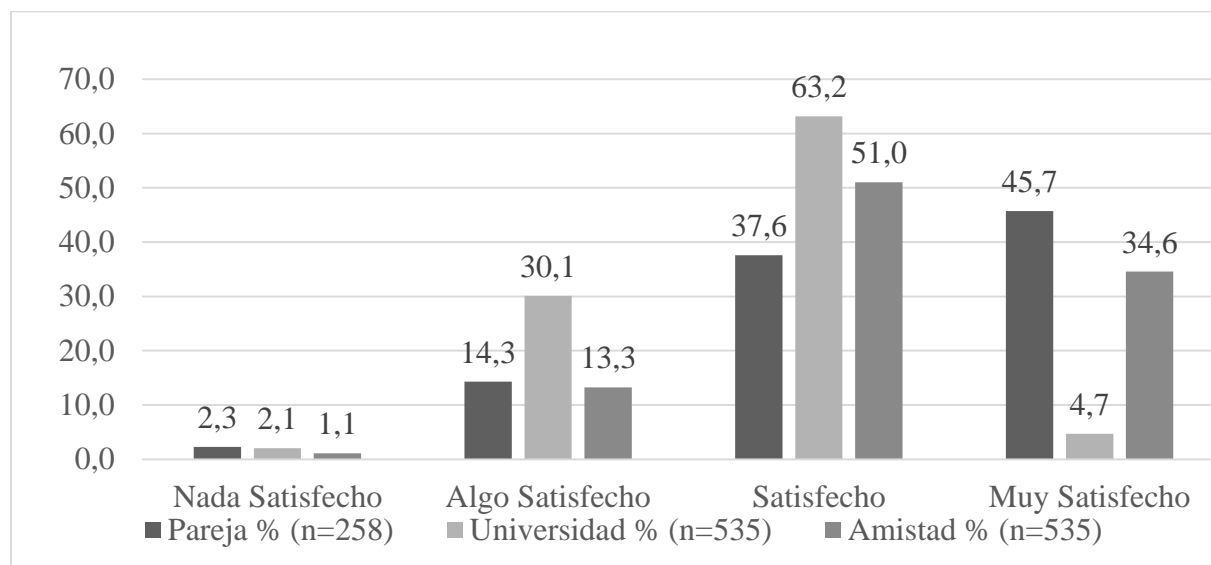
Satisfacción

La Figura 1 muestra el nivel de satisfacción de los estudiantes en tres ámbitos de la vida: pareja, estudios (universidad) y amistad; en el caso de pareja la satisfacción se consideró únicamente de las personas que contaban con una ($n=258$), se encontró que el 67.9% de los estudiantes tenían una alta satisfacción con respecto a la universidad (satisfechos y muy satisfechos), el 85.6% en referencia a la amistad y finalmente el 83.8% mencionó encontrarse altamente satisfechos con su relación de pareja. Por otra parte, se encontró que la escala de amistad medida mediante una escala de 1 a 10 (De ninguna a muchas) tenía una media de 6.61 ($DE=2.13$); el 66.3% de estudiantes proporcionó una calificación superior a 5, lo que indica una condición positiva de amistad.

Estos resultados guardan relación con la investigación realizada por Moyano y Ramos (2007) quienes afirman que las personas casadas estarían más satisfechas que aquellas solteras. Lo que también es consistente con Diener (1994) donde sugiere que el matrimonio actuaría como

un factor protector, a través del apoyo social, constituyéndose en un soporte emocional e instrumental. Del mismo modo, Rodríguez, Negrón, Maldonado, Quiñones y Toledo (2015) en su investigación Dimensiones de Bienestar Psicológico y apoyo social percibido con relación al sexo y nivel de estudio en universitarios, indican que los estudiantes de doctorado presentan promedios más altos de Bienestar Psicológico que los estudiantes de pregrado, evidenciando que los niveles de satisfacción del Bienestar Psicológico varían de acuerdo al nivel de estudio que se encuentren cursando.

Figura 1. Niveles de satisfacción de pareja, estudios (universidad) y amistad

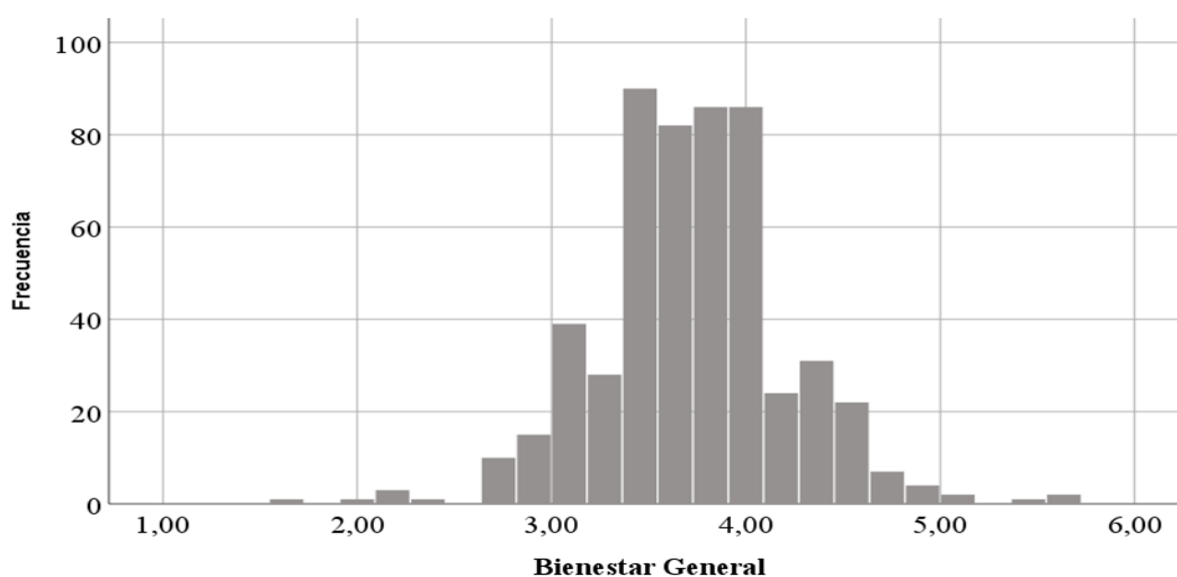


Nota. El gráfico de columnas muestra la frecuencia de estudiantes en cada nivel de satisfacción según ámbito de vida.

Resultado 2. Descripción de la dimensión general del Bienestar Psicológico.**Bienestar General (Escala 1-6)**

El bienestar general medido a través de la media de cada indicador de bienestar osciló entre 1.5 y 6 con una media de 3.61 (DE=0.50) lo que implica una tendencia hacia la centralidad de la escala y un comportamiento homogéneo de datos, la figura 2 muestra el comportamiento de los datos. Considerado como punto de corte la media de la escala, se detectó que el 52.7% de estudiantes tenían tendencia hacia un alto bienestar ($\bar{X} > 3.5$).

Figura 2. Bienestar general



Nota. El histograma muestra la distribución de puntuaciones correspondientes al bienestar general.

Resultado 3. Descripción de las dimensiones del Bienestar Psicológico.

Las dimensiones de bienestar oscilaron entre 1.0 y 6.0, las medias en todos los casos se encontraban por encima de la media de la escala ($\bar{X} \geq 3.5$); y presentaban bajas dispersiones de datos lo que se traduce a un comportamiento con tendencia hacia un alto bienestar y un comportamiento similar en todos los participantes. Se encontró que las dimensiones con mejor percepción de bienestar correspondían a: propósito de vida, crecimiento personal y autoaceptación, todas con medias equivalentes a 4.5. Además, se encontró que la dimensión referente a relaciones positivas era la que menor puntuación reflejó ($\bar{X} = 3.5$; $DE=0.6$), detalles en la tabla 3. Los hallazgos del presente estudio se asemejan con el estudio realizado por Veliz y Urquillo (2012) en estudiantes universitarios chilenos, en el cual se observó que, aunque existían diferencias en cuanto al valor de la media, sobre todo en las dimensiones de Autonomía y Dominio del entorno, dichas diferencias no eran significativas.

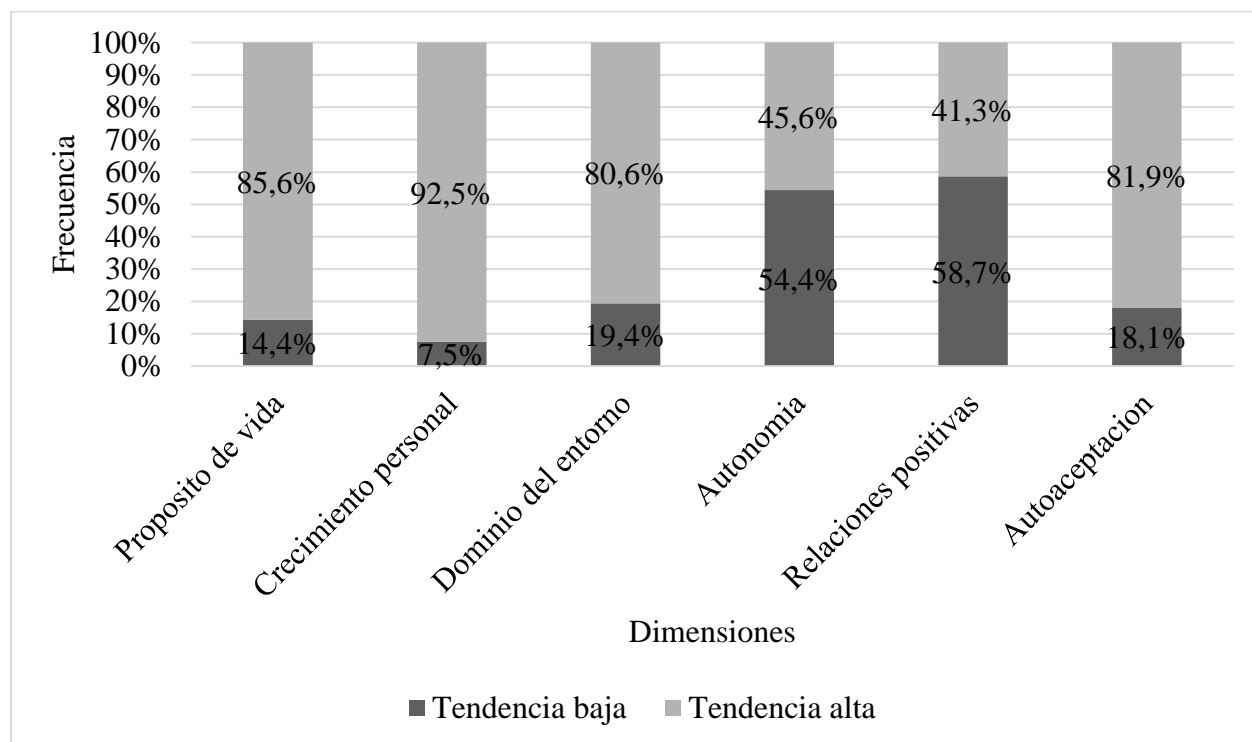
Tabla 3.
Estadísticos descriptivos de bienestar general y sus dimensiones

Dimensiones	Mínimo	Máximo	Media	DE
Propósito de vida	1.0	6.0	4.5	1.0
Crecimiento personal	1.3	6.0	4.5	0.7
Dominio del entorno	1.3	6.0	4.1	0.7
Autonomía	1.8	5.3	3.6	0.6
Relaciones positivas	1.8	5.2	3.5	0.6
Autoaceptación	1.3	6.0	4.5	1.0

Resultado 4. Descripción de las dimensiones del Bienestar Psicológico en frecuencias porcentual

Tomando como referencia la media de la escala ($\bar{X} = 3.5$) se encontró que más del 54% de participantes tenían una tendencia baja en las dimensiones de bienestar referentes a la autonomía y relaciones positivas, por lo contrario, el 7.5% de estudiantes tenían una alta tendencia de bienestar en crecimiento personal, los detalles de se pueden observar en la *figura 3*.

Figura 3. Tendencia de bienestar



Nota. El gráfico de columnas aplicadas muestra la frecuencia de estudiantes en cada categoría de bienestar según dimensión.

Resultado 5. Descripción de los ítems de la escala de Bienestar Psicológico de acuerdo a las 6 dimensiones

El indicador con mayor tendencia a bienestar en la dimensión de autoaceptación resultó ser “En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo”; en la de relaciones positivas “Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.” y en autonomía “Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.”. Los detalles se pueden visualizar en la tabla 4.

Tabla 4.

Indicadores de bienestar (autoaceptación, relaciones positivas y autonomía)

Dimensión	Indicador	Media	DE
Autoaceptación	1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas	4.19	1.26
	7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo	4.53	1.26
	17. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	4.67	1.10
	24. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo	4.70	1.21
Relaciones positivas	2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones	3.88	1.56
	5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga	4.14	1.43
	8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar	4.11	1.46
	12. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas	4.39	1.16
	22. No he experimentado muchas relaciones cercanas de confianza.	3.84	1.52
	25. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.	4.51	1.25
Autonomía	3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente	4.33	1.36
	4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida	4.16	1.41
	9. Tiendo a preocuparme sobre lo que la otra gente piensa de mí	4.10	1.48
	13. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones	3.42	1.40
	18. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.	4.61	1.13

23. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos 3.89 1.42

El indicador del dominio del entorno con mayor calificación por parte de los estudiantes correspondió a: “Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiar”; en el caso de crecimiento personal el ítem más representativo y a su vez el mejor puntuado en toda la evaluación de bienestar resultó “En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.”. Finalmente, el ítem más relevante en propósito de vida correspondió a: “Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad”, los detalles se pueden observar en la tabla 5.

Tabla 5.

Indicadores de bienestar (dominio del entorno, crecimiento personal, propósito de vida)

Dimensión	Indicador	Media	DE
Dominio del entorno	10. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto	3.87	1.40
	14. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo	4.74	1.16
	19. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.	3.92	1.41
	29. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiar	4.79	1.22
Crecimiento personal	21. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	5.18	0.98
	26. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona	4.12	1.57
	27. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.	4.80	1.18
	28. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento	5.06	1.11
Propósito de vida	6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad	4.64	1.27
	11. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo	4.46	1.17
	15. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	4.45	1.33
	16. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí	4.49	1.25
	20. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.	4.51	1.29

Resultado 6. Diferencia del Bienestar Psicológico según sus seis dimensiones y sexo

La dimensión de bienestar predominante en los hombres resultó ser la autoaceptación con una media de 4.57 (DE=0.94) mientras que en las mujeres era propósito de vida con una media de 4.52 (DE = 0.99); el Bienestar Psicológico general y sus dimensiones no resultaron ser significativamente diferentes entre hombres y mujeres ($p > 0.05$), lo que indica similitud en percepciones hacia la satisfacción en diferentes aspectos de vida. (Ver tabla 6). Por lo contrario, en una investigación realizada por Barra, (2010) titulada “Bienestar Psicológico y orientación de rol sexual en estudiantes universitarios”. Barra encontró que el indicador Propósito de vida era la única dimensión con diferencias significativas según el sexo. García (2013) en su investigación Bienestar Psicológico, edad y género en universitarios españoles analizó las diferencias en las dimensiones de bienestar en función del sexo y la edad de 180 estudiantes universitarios, en el cual las mujeres puntuaron más alto que los hombres en la dimensión de crecimiento personal, siendo el único resultado significativo. En este estudio el autor menciona que los resultados pueden deberse al contexto social en el que se encuentran, en donde la mujer se preocupa más por los demás y por trascender, mientras que los hombres están más enfocados en buscar nuevos objetivos, metas individuales y autoaceptación.

Tabla 6.
Bienestar según sexo

Dimensiones	Hombre		Mujer		p
	Media	DE	Media	DE	
Propósito de Vida	4.50	0.90	4.52	0.99	0.415
Crecimiento Personal	4.43	0.62	4.50	0.67	0.357
Dominio del Entorno	4.10	0.69	4.13	0.63	0.383
Autonomía	3.55	0.60	3.57	0.59	0.642
Relaciones Positivas	3.50	0.65	3.48	0.63	0.662
Autoaceptación	4.57	0.94	4.50	1.01	0.522
Bienestar general	3.71	0.50	3.68	0.49	0.212

Resultado 7. Relación del Bienestar Psicológico con la edad

La edad de los participantes se relacionó ligeramente y de forma inversa con el bienestar en relaciones positivas ($r_s = -0.112$; $p = 0.009$), es decir a mayor edad menor bienestar en relaciones positivas, a pesar de existir relación esta fue prácticamente nula, ver tabla 7. Estos resultados se corroboran en la investigación realizado por Vera, Urzúa, Silva, Pavez, y Celis (2013) denominada Escala de bienestar de Ryff: Análisis comparativo de los modelos teóricos en distintos grupos de edad, en las que mencionan que las dimensiones de autoaceptación, dominio del entorno y crecimiento personal presentan un mayor predominio las personas que se encuentran en edades comprendidas entre los 25 y los 65 años de edad; sin embargo las personas que se encuentran en edades entre los 65 años en adelante, presentado bajos predomios en la dimensión de relaciones positivas y autonomía.

Tabla 7.

Relación entre edad, bienestar y dominios.

		Propósito de vida	Crecimiento personal	Dominio del entorno	Autonomía	Relaciones positivas	Auto aceptación	Bienestar general
Edad	rs	0.058	0.022	0.067	-0.009	-.112*	.094**	0.062
	p	0.183	0.616	0.121	0.828	0.009	0.030	0.152

Nota: * Relación significativa ($p < 0.05$) ** Se ignora relación por ser menor a 0.1

Resultado 8. Comparación del nivel Bienestar Psicológico según las diferentes carreras de la Facultad de Psicología

Los resultados revelaron que los estudiantes de Psicología Clínica tenían la dimensión de propósito de vida predominante con una media de 4.58 (DE=0.95), los estudiantes de Psicología Social tenían como predominante la dimensión de autoaceptación con una media de 4.39 (DE=0.99) y finalmente los estudiantes de Psicología Educativa presentaron como dimensión predominante el crecimiento personal con una media de 4.58 (DE = 0.69), sin embargo, la comparación de puntuaciones otorgadas, tanto a nivel general como en sus dimensiones, no reveló diferencias significativas ($p < 0.05$) entre carreras, lo que indica que los estudiantes de todas las carreras tienen perspectivas de bienestar similares, detalles en la tabla 8.

Tabla 8.
Puntuación de bienestar según carrera.

	CLINICA		SOCIAL		EDUCATIVA		p
	Media	DE	Media	DE	Media	DE	
Propósito de vida	4.58	0.95	4.35	0.98	4.52	0.94	0.066
Crecimiento personal	4.49	0.60	4.35	0.72	4.58	0.69	0.124
Dominio del entorno	4.14	0.63	4.07	0.69	4.12	0.67	0.471
Autonomía	3.57	0.61	3.59	0.60	3.51	0.57	0.622
Relaciones positivas	3.49	0.62	3.56	0.66	3.40	0.66	0.194
Autoaceptación	4.57	1.00	4.39	0.99	4.56	0.94	0.127
Bienestar general	3.72	0.47	3.68	0.53	3.65	0.49	0.308

Resultado 9. Nivel de Bienestar Psicológico según el estado de pareja

Al cumplir los objetivos del estudio y no encontrar diferencias existentes se realizó la comparación adicional de bienestar según estado de pareja, con el fin de determinar si el Bienestar Psicológico de los estudiantes se relaciona con condiciones afectivas sentimentales, se encontró que la dimensión predominante en el grupo de estudiantes con pareja era “autoaceptación” con una media de 4.60 (DE=0.97) mientras que el grupo de estudiantes sin pareja sentimental la dimensión predominante era “crecimiento personal” con una media de 4.47 (DE=0.64). Aquellas personas que no tenían pareja tenían una puntuación significativamente mayor en la dimensión de relaciones positivas ($p < 0.05$), los detalles se pueden observar en la tabla 9. En concordancia con este resultado, Moyano y Ramos (2007) en su investigación señalan que el bienestar no depende del estado civil, sino más bien del hecho de tener o no compañía y la satisfacción afectiva que mantenga con su pareja.

Tabla 9.
Bienestar según estado de pareja

Dimensión	Con pareja		Sin pareja		p
	Media	DE	Media	DE	
Propósito de Vida	4,59	0,93	4,44	0,98	0,058
Crecimiento Personal	4,49	0,67	4,47	0,64	0,787
Dominio del Entorno	4,17	0,69	4,08	0,61	0,075
Autonomía	3,54	0,60	3,58	0,59	0,369
Relaciones Positivas	3,43	0,62	3,55	0,65	0,046*
Autoaceptación	4,60	0,97	4,45	1,00	0,052
Bienestar general	3,64	0,49	3,59	0,51	0,247

*Nota: * Diferencia significativa*

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

De acuerdo a los objetivos planteados en el estudio y a la luz de los resultados obtenidos se puede concluir que, respecto a la escala utilizada resultó ser un instrumento altamente fiable para valorar el bienestar psicológico en los estudiantes universitarios.

Al determinar el nivel de Bienestar Psicológico según la satisfacción en pareja, amistad y estudios se evidenció que las tres áreas evaluadas presentan una alta tendencia a la satisfacción, es decir, más de la mitad de la población se encuentran altamente satisfechos con su ámbito académico, sus amistades y relación de pareja.

En el nivel de bienestar general, los estudiantes de Psicología de la Universidad de Cuenca se encuentran en el centro de la escala, es decir, tienen una tendencia moderada de Bienestar Psicológico. Por otro lado, las dimensiones con tendencia a mayor bienestar resultaron: propósito de vida, crecimiento personal y autoaceptación y la dimensión con tendencia a un menor bienestar fue relaciones positivas. La dimensión de crecimiento personal fue la que tenía más estudiantes con tendencia a alto bienestar.

En cuanto a las características más relevantes de la escala de Bienestar Psicológico, el ítem de la dimensión **Crecimiento personal**: “En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo”, presentó una media más alta en relación a los demás ítems de la escala.

Para los estudiantes universitarios indagados, el ser hombre o mujer no indica diferencias significativas en el nivel general de Bienestar Psicológico, pero en cuanto a sus dimensiones, la dimensión predominante en hombres fue autoaceptación y la dimensión predominante en mujeres fue propósito de vida. Por otro lado, se concluye que existe una relación muy pequeña entre edad y relaciones positivas, es decir, a mayor edad menores relaciones positivas. De igual manera no se encontraron diferencias en cuanto a sexo.

En cuanto a las diferentes carreras existentes en la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca, se concluye que las dimensiones con una media predominante son: Propósito de vida



UNIVERSIDAD DE CUENCA
para Psicología Clínica, Autoaceptación para Psicología Social y Crecimiento Personal para
Psicología Educativa.

Por otro lado, el Bienestar Psicológico con respecto al estado de pareja manifiesta que los estudiantes con pareja presentan una alta tendencia de bienestar en la dimensión de autoaceptación, mientras que aquellos que no tiene pareja, la dimensión predominante es crecimiento personal.

Finalmente, los resultados del estudio podrían servir de base para futuras investigaciones, sería recomendable vincular el Bienestar Psicológico de los universitarios con otras variables psicológicas como ansiedad, depresión, estrés, etc., así como considerar profundizar otros aspectos sociodemográficos como el lugar de procedencia y la etnia. Sería conveniente que próximos estudios consideren grupos homogéneos que posibiliten la comparación y lograr, de esta manera, resultados significativos.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Andrews, F. y Withey, S. (2012). Social indicators of well-being: Americans' perceptions of life quality. Springer Science & Business Media.
- Barra, E. (2010). Bienestar psicológico y orientación de rol sexual en estudiantes universitarios. *Terapia psicológica*, 28(1), 119-125.
- Barón, M., Zapiain, J., y Apodaca, P. (2002). Apego y satisfacción afectivo-sexual en la pareja. *Psicothema*, 14(2), 469-475.
- Ben-Shajar T. (2011). La búsqueda de la felicidad. Por qué no serás feliz hasta que dejes de perseguir la perfección. Grupo Planeta (GBS).
- Bermúdez, M., Teva, I., y Sánchez, A. (2003). Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico. *Universitas Psychologica*, 2(1).
- Campbell, A., Converse, P., y Rodgers, W. (1976). La calidad de la vida estadounidense: percepciones, evaluaciones y satisfacciones. Nueva York: Russell Sage Foundation
- Castro, A., y Sánchez, M. (2000). Objetivos de vida y satisfacción autopercebida en estudiantes universitarios. *Psicothema*, 12(1).
- Cortés, R. (1986). El crecimiento personal (o autorrealización): meta de las psicoterapias humanistas. *Anuario de psicología/The UB Journal of psychology*, (34), 63-84.
- Cuadra, H., y Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología*, 12(1), ág-83.
- Csikszentmihalyi, M. (2012). *Fluir: una psicología de la felicidad*. Editorial Kairós.
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C., y Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Diener, E. (1995). Correlatos interculturales de la satisfacción con la vida y la autoestima. *Revista de Personalidad y Psicología Social* (68), 653-663.
- Diener, E. y Diener, M. (2009). Correlaciones culturales cruzadas de la satisfacción con la vida y la autoestima. *Serie de Investigación de Indicadores Sociales*, 38, 71-91. Doi: 10.1007 / 978-90-481-2352-0_4



- Diener, E., Lucas, R., y Oishi, S. (2009). Bienestar subjetivo. La ciencia de la felicidad y. Satisfacción de vida. *Oxford Handbook of Positive Psychology*, 187-194.
- Diener, E., Emmons R., Larsen R y Griffin S. (1985). La escala de satisfacción con la vida. *Revista de evaluación de la personalidad*. 1985.
- Fierro, A. (2000). Sobre la vida feliz, Málaga: Aljibe, Revista de Educación y Desarrollo.
- Frankl, V. (2015). *El hombre en busca de sentido*. Herder Editorial.
- Jiménez, C., y Sánchez, M. (2011). Afrontamiento, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación social de nuevo ingreso. *EduPsykhé: Revista de psicología y psicopedagogía*, 10(2), 177-192.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación* (Vol. 3). México: McGraw-Hill.
- Keyes, C. (1998). Bienestar Social. *Psicología Social Trimestral*, 121-140.
- Monjas, M. (1999). Programa de enseñanza de habilidades de interacción social para niños y niñas en edad escolar (PEHIS). *Madrid: Cepe*.
- Moyano, E., y Ramos, N. (2007). Bienestar subjetivo: midiendo satisfacción vital, felicidad y salud en población chilena de la Región Maule. *Universum (Talca)*, 22(2), 177-193.
- Oishi, S. (2012). La riqueza psicológica de las naciones: ¿Las personas felices hacen una sociedad feliz? Malden, MA: Wiley-Blackwell.
- Oramas, S. (2013). El bienestar psicológico, un indicador positivo de la salud mental.
- Páramo, M., Straniero, C., García, C., Torrecilla, N., y Gómez, E. (2012). Bienestar psicológico, estilos de personalidad y objetivos de vida en estudiantes universitarios. *Pensamiento Psicológico*, 10(1), 7-21.
- Plaía, A. (2005). Bienestar subjetivo en México: un enfoque etnopsicológico. *Calidad de vida y bienestar subjetivo en México*, 167.
- Pérez, N., y Castejón, J. (2007). La inteligencia emocional como predictor del rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Ansiedad y estrés*, 13(1).
- Rosa-Rodríguez, Y., Negrón Cartagena, N., Maldonado Peña, Y., Quiñones Berrios, A., & Toledo Osorio, N. (2015). Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social percibido con relación al sexo y nivel de estudio en universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 33(1).



- Ryan, R. y Deci, E. (2001). Sobre la felicidad y el potencial humano: una revisión de la investigación sobre el bienestar hedónico y eudaimónico. *Revisiones Anuales de Psicología* (52), 141-166.
- Ryff, C. (1989). Más allá de Ponce de León y la satisfacción con la vida: nuevas direcciones en busca del envejecimiento exitoso. *Revista Internacional de Desarrollo Conductual*, 12, 35-55.
- Ryff, C. (1995). Bienestar psicológico en la vida adulta. *Direcciones actuales en la ciencia psicológica*, 4, 99-104.
- Ryff, C., y Keyes, C. (1995). La estructura del bienestar psicológico. *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 69, 719-727.
- Salanova, M., y Llorens, S. (2016). Hacia una psicología positiva aplicada. *Papeles del Psicólogo*, 37(3).
- Salazar, A. (2006). Autoaceptación y sentido de vida en mujeres con discapacidad motora.
- Seligman, M., y Peterson, C. (2007). Psicología clínica positiva. In *Psicología del potencial humano: cuestiones fundamentales y normas para una psicología positiva* (pp. 409-426). Gedisa.
- Solano, A., y Morales, J. (2002). Objetivos de vida y satisfacción vital en adolescentes españoles y argentinos. *Psicothema*, 14(1), 112-117.
- Valverde, C. (2013). *Psicología positiva aplicada*. Desclée de Brouwer.
- Veenhoven, R. (2001). Lo que sabemos sobre la felicidad Ponencia presentada en el diálogo “Felicidad Nacional Bruta”, Woudschoten, Zeist, Holanda.
- Vera-Villarroel, P., Urzúa, A., Silva, J. R., Pavez, P., & Celis-Atenas, K. (2013). Escala de bienestar de Ryff: Análisis comparativo de los modelos teóricos en distintos grupos de edad. *Psicología: Reflexão e Crítica*, 26(1)
- Veliz, A., y Urquijo, P. (2012). Niveles de autoconcepto, autoeficacia académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la ciudad de Temuco. *Salud & Sociedad: investigaciones en psicología de la salud y psicología social*, 3(2), 131-150.
- Victoria, C., y González, I. (2000). La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales. *Revista cubana de medicina general integral*, 16(6), 586-592.

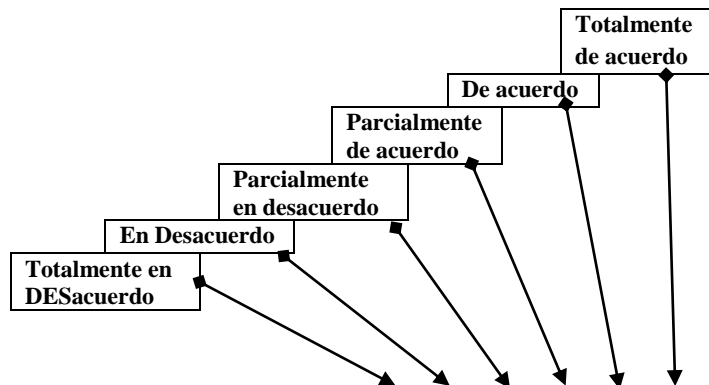


Villaseñor, M. (2010). Correlación entre ansiedad y bienestar psicológico en estudiantes que ingresan a la universidad. *Revista Mexicana de Psicología Educativa (RMPE)*[Internet]. Jul, 1(1).

ANEXO 1

Escalas de Bienestar Psicológico de Carol Ryff

A continuación le presentamos una serie de preguntas, lea cada una de manera cuidadosa y coloque una “X” en el número que mejor describa su respuesta.



Nº	Items	1	2	3	4	5	6
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.	1	2	3	4	5	6
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.	1	2	3	4	5	6
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	1	2	3	4	5	6
4	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.	1	2	3	4	5	6
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.	1	2	3	4	5	6
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	1	2	3	4	5	6
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.	1	2	3	4	5	6
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.	1	2	3	4	5	6
9	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.	1	2	3	4	5	6
10	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.	1	2	3	4	5	6
11	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.	1	2	3	4	5	6
12	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.	1	2	3	4	5	6
13	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.	1	2	3	4	5	6
14	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	1	2	3	4	5	6
15	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.	1	2	3	4	5	6



16	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	1	2	3	4	5	6
17	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	1	2	3	4	5	6
18	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.	1	2	3	4	5	6
19	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.	1	2	3	4	5	6
20	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.	1	2	3	4	5	6
21	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	1	2	3	4	5	6
22	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.	1	2	3	4	5	6
23	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.	1	2	3	4	5	6
24	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.	1	2	3	4	5	6
25	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.	1	2	3	4	5	6
26	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.	1	2	3	4	5	6
27	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.	1	2	3	4	5	6
28	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.	1	2	3	4	5	6
29	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiar.	1	2	3	4	5	6

ANEXO 2

FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

Lea detenidamente cada una de las indicaciones y complete la información requerida o marque con un "X" en la respuesta que corresponda.

INFORMACIÓN GENERAL

1. Cuántos años cumplidos tiene: _____
2. Sexo: Masculino 1__ Femenino 2__
3. Ciudad de procedencia: _____ Urbano 1__ Rural 2__
4. Ciudad domicilio actual: _____
5. Identificación étnica:
Mestizo 1__ Indígena 2__ Afro 3__ Blanco 4__
6. Estado Civil:
Soltero 1__ Unión Libre 3__ Casado 5__
Separado 2__ Divorciado 4__ Viudo 6__
7. Identificación religiosa:
Cristiano 1__ Católico 4__ Evangélico 7__
Testigo de Jehova 2__ Sin identificación 5__ Ateo 8__
Agnóstico 3__ Mormón 6__ Otra 9__ cuál? _____
8. Realiza prácticas religiosas (rezar, ir a misa...): SI 1__ NO 2__
9. Con quién vive actualmente
Solo 1__ Con mis padres 2__ Otro 3__ ¿cuál? _____
10. Tiene pareja: Si 1__ No 2__
11. Está satisfecho con su pareja
Nada satisfecho 1__ Algo satisfecho 2__ Satisfecho 3__ Muy satisfecho 4__
12. En la siguiente escala de amistad, marque el número donde se ubica:
Nada de amistades 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Muchas amistades
13. ¿Está satisfecho con sus amistades?
Nada satisfecho 1__ Algo satisfecho 2__ Satisfecho 3__ Muy satisfecho 4__
14. Cuántas horas duerme en la noche:
(Menos de 7 horas) 1__ (Entre 7 y 8 horas) 2__ (Más de 8 horas) 3__

**ESCOLARIDAD****15. Procedencia del Bachillerato:**

Público 1__ Privado 2__ Fiscomisional 3__ Municipal 4__

16. Nivel de satisfacción con la universidad:

Muy Bajo 1__ Bajo 2__ Mediano 3__ Alto 4__ Muy alto 5__

ECONOMÍA Y TRABAJO**17. Situación económica familiar:**

Mala 1__ Regular 2__ Buena 3__ Muy buena 4__

18. En qué clase social económica se ubica

Baja 1__ Media baja 2__ Media-Media 3__ Media alta 4__ Alta 5__

19. Situación académica y laboral del estudiante:

Solo estudio 1__	
Estudio y trabajo 2__	¿Cuántos días trabaja por semana?
	¿Cuántas horas trabaja por día?

20. Seleccione las actividades que practica siempre o casi siempre en su tiempo libre

Pasear, caminar	
Ir de excursión	
Hacer deporte	
Salir con algún/a chico/a	
Talleres de habilidades	
Voluntariado	
Ir de compras	
Ir al cine, teatro o danza	
Tocar instrumento musical	
Desarrollo de espiritualidad	

Reuniones con amigos	
Escuchar música	
Reuniones con la familia	
Ver televisión	
Leer libros, revistas	
Ocio digital	
Dormir	
No hacer nada especial	
Fumar	
Beber alcohol	

¡Muchas gracias por su colaboración!

ANEXO 3

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio de la presente, se solicita su autorización para su inclusión como participante en la investigación de los trabajos de titulación de la acerca del bienestar en estudiantes de la facultad. El objetivo de esta investigación es identificar el bienestar en los estudiantes.

La información será usada para la realización de trabajos de titulación de estudiantes de la facultad. La colaboración en este estudio no le quitará mucho de su tiempo. Su participación será ANÓNIMA y su nombre no aparecerá de ningún modo ni en los instrumentos. Le garantizamos la absoluta confidencialidad de la información. Además, usted podrá dejar de responder en cualquier momento este cuestionario si así lo desea, sin que por ello reciba sanción de ningún tipo.

Si usted acepta participar, llene esta carta de consentimiento, firmela y devuelva a la persona que le ha solicitado esta autorización. Si tiene cualquier duda o pregunta no dude en realizarla. Cualquier información adicional puede solicitarla al director de los trabajos de titulación: Claudio López.

☐ Autorizo ser encuestado.

Firma participante

Cédula de Ciudadanía										
----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--